

النقرس

يعتبر النقرس من أمراض التهاب المفاصل التي تصيب الكثير من الأشخاص ويعرف أيضا بداء الملوك ويؤثر بشكل كبير على إبهام القدم بسبب ترسب بلورات حمض اليوريك.



أعراض النقرس

- آلام شديدة في المفاصل. يؤثر النقرس بشكل كبير على إصبع الإبهام في القدم، ولكنه يحدث في أي مفصل بشكل عام. يمكن أن يحدث في مفاصل الكاحلين، الركبتين، المرفقين، و الأصابع.
- الشعور بالإرهاق والتعب الشديد.
- يشعر المريض بألم شديد في المفصل المصاب ويكون شديد الحرارة.
- يصبح الألم أكثر شدة في الساعات الأولى من الإصابة.
- يشعر المريض بالانزعاج الشديد من شدة الألم.
- المفاصل المصابة تصبح متورمة وحمراء اللون ومؤلمة.
- مع تقدم المرض يصبح من الصعب تحريك المفصل بشكل طبيعي.

النقرس الكاذب

- يعتبر إحدى أنواع التهاب المفاصل (arthritis). ينتج من تراكم بيروفسفات الكالسيوم الذي ينتج من تراكم بلورات الكالسيوم.
- أعراض النقرس الكاذب:
- يحدث تورم في المفاصل نتيجة تراكم السوائل.

- الألم الشديد في المفاصل.
- قد تتصلب المفاصل ويصعب على المريض تحريكها.
- تغيرات جلدية واحمرار وتورم.

تستمر نوبات النقرس الكاذب لمدة خمس ايام وقد تصل لأسابيع وتتطور معمرور الوقت.

من أكثر المفاصل إصابة بالنقرس الكاذب الركبة، المفصل، الورك، الكتفوالعمود الفقري.

يختلف النقرس الكاذب عن النقرس الحقيقي في نوع البلورات المترسبة، حيثتترسب بلورات حمض اليوريك في النقرس الحقيقي، أما النقرس الكاذب يترسببيروفسفات الكالسيوم.

علاج النقرس

أدوية تعمل على تقليل الآلام والالتهابات المصاحبة للنقرس:

- مضادات الالتهابات غير الستيرويدية مثل الايبوبروفين (Advil, MotrinIB) تصرف بدون وصفة طبية.
- مضادات الالتهابات غير الستيرويدية مثل الإندوميثاسين (indocin _tivorbex) تصرف بوصفة طبية.
- كولشيسين (Gloperba colcrys) مسكنات تقلل الألم.
- الكورتيكوستيرويدات مثل بريدنيزون يقلل من الألم المصاحب لالتهابالنقرس.

أدوية تعمل على تقليل المضاعفات والوقاية :

- أدوية ألوبيورينول (Aloprin zlopurin_ zyloprim) تعمل علي الحدمن معدلات إفراز حمض البوليك.
- البروبيبنيسيد (Probalan) تعمل على التخلص من حمض البوليك وإخراجه من الجسم.

النقرس والاكل

من أهم طرق علاج النقرس هي إتباع نظام غذائي صحي. الأطعمة التي تساعد مرضى النقرس على نظام غذائي صحي:

- الفواكه تساعد في تقليل نوبات النقرس وتخفيف الألم.
- الخضروات ماعدا تلك التي تحتوي على البيورين.
- المكسرات ومنتجات الألبان
- القهوة والأطعمة التي تحتوي على فيتامين ج.
- تساعد السمكة المفروطة من زيادة احتمال الإصابة بالنقرس
- يجب تناول الكثير من الماء.
- التقليل من تناول الدهون.

الأطعمة التي يجب الابتعاد عنها :

- اللحوم العضوية حيث يجب الابتعاد عن تناول الكبد والبنكرياس والكلية.
- التقليل من اللحوم الحمراء.
- بعض انواع الاسماك مثل الانشوجة والسردين والتونة والجمبري والاختبوط وبلح البحر حيث ترتفع بها نسبة البورين.
- بعض النباتات مثل السبانخ.
- المشروبات الكحولية مثل البيرة.
- كل الأطعمة التي تحتوي على سكر الفركتوز.
- حبوب الخميرة.
- النشويات المركبة التي تحتوي على كمية كبيرة من البيورين والفركتوز.

References:

1_ <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/gout/symptoms-causes/syc-20372897>

1_ <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/4756-calcium-pyrophosphate-dihydrate-deposition-disease-cppd-or-pseudogout>

3_ <https://www.aafp.org/afp/2014/1215/p831.html>